家庭用

東芝オーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形　名 **ER-J3**

●このたびは東芝オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

日本国内専用
Use only in Japan

初めに必ずしましょう!

STEP 1 「安全上のご注意」を読む(4~9ページ)
*必ず守っていただきたいことが記載してあります。

STEP 2 「アース」を取り付ける(6ページ)
*故障や漏電のとき、感電を防ぐためです。

必ず取り付けて!

STEP 3 電源プラグを差し込む

STEP 4 とびらを開閉する(10ページ)

とびらを開けると
電源が入ります

STEP 5 庫内のカラ焼きをする(12~13ページ)
*庫内が熱くなるので、冷めてから使用してください。

1 ~ 5 が終わったら

調理を始めましょう!

ごはんやおかず をあたためる……	14~15ページ	**揚げ物** をあたためる……………	16・18ページ
牛乳 をあたためる …………………	16~17ページ	**生もの** を解凍する ……………	16・19ページ

*日常よく使用するあたためを抜粋して記載しています。
その他、詳しくは右ページの「もくじ」をご覧ください。

レンジ加熱のときは

■庫内には何も入れないで、食品を直接庫内に置いてください。

角 皿

もくじ

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示 点灯中	点滅中
123	▶	レンジ	レンジ

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容(表示・図記号)をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠危険 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

⚠警告 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

⚠注意 「取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止

⃠は、禁止(してはいけないこと)を示します。
具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示

●は、指示する行為の強制(必ずすること)を示します。
具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意

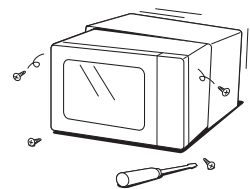
△は、注意を示します。
具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

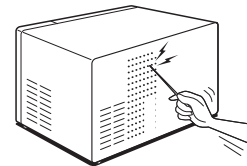
＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど(高温・低温)、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：軽傷とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

⚠危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない
火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない
感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターにご連絡ください。

⚠警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する
交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
火災・感電の原因になります。

ご使用の前(つづき)

⚠警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

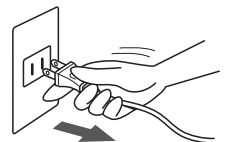
電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る
ほこりが付着すると、火災の原因になります。

⚠注意

禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない
火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く
コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

⚠警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く
取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する
頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

禁止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない
焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口を向けて設置する場合は、熱変形する恐れがあるため、遠ざけてください。
スプレー缶は引火や破裂の恐れがあるので、近づけないでください。

安全上のご注意

据え付けるとき(つづき)

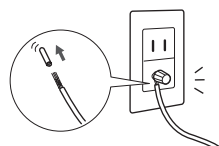
⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
  電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

ご注意
ガス管、水道管、避雷針、電話のアース線には絶対に接続しないでください
法令で禁止されています。

■次の場合はアース工事(電気工事資格者によるD種接地工事)をするように法律で義務付けられています

・湿気の多い場所
食堂のかま場、土間、コンクリート床、酒・しょう油などの醸造・貯蔵所など

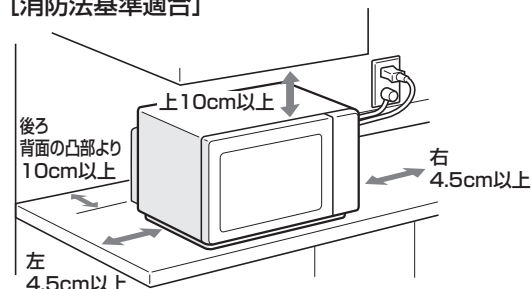
・水気のある場所(漏電遮断器の取り付けも義務付けられています)
水を扱う土間、洗い場などの水気の多い所、地下室のように水滴が漏出したり結露するところ

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
右・左・上・後ろいずれか1面を開放して設置してください。
後ろは調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れることがあります。排気が直接壁にあたらないように設置してください。

[消防法基準適合]

禁　止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁　止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具(別売り:部品コード32582136)をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

異常時は使用を中止する

異常・故障時には直ちに使用を中止する

発火や発煙、感電の恐れがあります。
〈異常・故障例〉
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 使用中に異常な音や臭いがする。
- 自動的に切れないことがある。
- スパーク(火花)または煙が出ることがある。

■ すぐに電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検・修理を依頼してください。

禁　止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁　止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁　止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁　止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

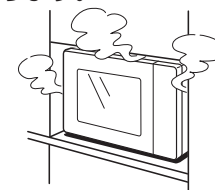
禁　止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁　止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

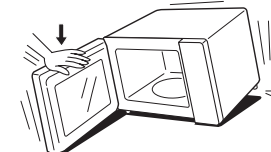
破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁　止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁　止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁　止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠警告

ふたをとる
殻に切れ目を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

食品を移し替える

缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

禁止

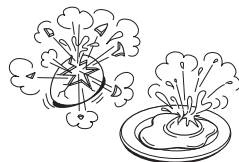
食品は加熱しすぎない

飲みもの(コーヒー、牛乳、豆乳、水)などの液体は、取り出す時に突然沸騰(突沸)し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

- 飲みものはあたためる前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品のあたためすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動であたためる場合は25ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながらあたためてください。
- 自動であたためる場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

突沸

禁止

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

禁止

角皿、アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、とびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

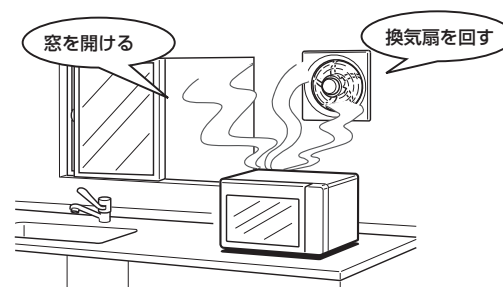
高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

接触禁止

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部(庫内・とびら・本体)および取り出した角皿などには触れない

- 高温のためやけどの原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。

禁止

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

禁止

調理中や調理後は、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどの原因になります。

お手入れ

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

禁止

食品や肉汁などで、汚れたままにしない結露した水分はふきとる

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- 焼き物料理など油煙が出やすい調理をされる場合は、油煙で壁が汚れる恐れがあります。
  本体の後面と上面を開けてご使用されることをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

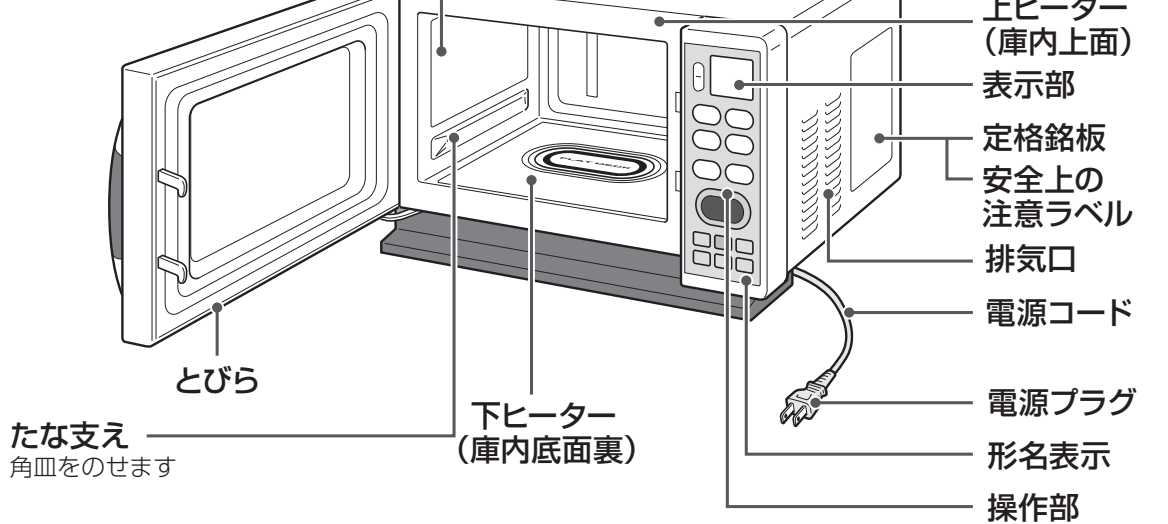
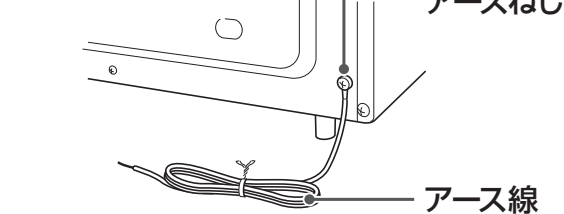
保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。故障することがあります。

本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

本 体

[正面]

[背面]

省エネ機能

オートパワーオフ

使用していないときは自動的に電源が切れる機能です。

■「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

＊状況によって、自動で電源が切れないことがあります。
そのときは、とびらを開閉すると5分後に切れます。
ただし、「高温」表示されている間は、とびらを開閉しても電源は切れません。

■とびらの開閉で電源が入ります。(表示部に「0」が表示されます)

電源プラグを差し込んだだけでは電源は入りません。

庫内灯について

■予熱中は点灯しません。

■とびらを開けると点灯しますが、開けたままにしておくと2分後に自動的に消灯します。

操作部

温 度
仕上がり
調 節

1888 ℃ W 分
予熱 終 分 扉 杯 秒 g
レンジ オーブン 強 弱 8
発酵 グリル
高温 角皿

2 1杯 2杯 牛 乳
3 カラッと グルメ
4 お弁当
5 ふっくら パ ン
conveni menu
6 1解凍 2さしみ 生解凍
とりけし
1 あたため スタート
レンジ 出力切換
石窯オーブン 発酵
グリル
10分
1分/100g
10秒/10g
ER-J3

温度/仕上がり調節キー

- オーブン調理の温度設定および温度調節に使います。
  100～250℃の設定ができます。
- 発酵の温度設定に使います。
- 自動調理の仕上がり調節に使います。

■メニュー選択後、
またはスタート後15秒以内に
▲〔強1〕〔強2〕
▼〔弱1〕〔弱2〕

生解凍キー

重量を設定して使います。
(16、19ページ)

あたため/スタート兼用キー

- ごはん、おかずのあたため
  (14～15ページ)
  ※キーを押すとすぐに加熱が始まります。
- 調理のスタート/再スタートに使います。

■「あたため」はとびらを閉めて1分以内に
1分以上たってからキーを押すと、庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働き、スタートしません。
(表示部に「扉」が表示されます)
→一度とびらを開閉して、キーを押してください。

表示部

調理メニュー番号や調理内容、温度や時間などを表示します。

タッチメニューキー

時間や温度設定が不要なメニューです。(16～18ページ)

とりけしキー

設定の取り消し/調理の中止に使います。

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。(20～25ページ)

時間/グラム合わせキー

手動調理時間の設定と、生解凍の重さ設定に使います。
時間は10分単位、1分単位、10秒単位、重さは100g単位、10g単位で合わせることができます。
20分以上は1分単位となります。

付属品

付属品は
正しくお使いください

角皿 1枚(鉄板ホーロー)

- レンジ加熱調理では火花が出るため使用しないでください。
  カラッとグルメ、ふっくらパン調理で使用しないでください。

別売品

別売のゴム脚をお求めの際は、
お買い上げの販売店までお申しつけください。

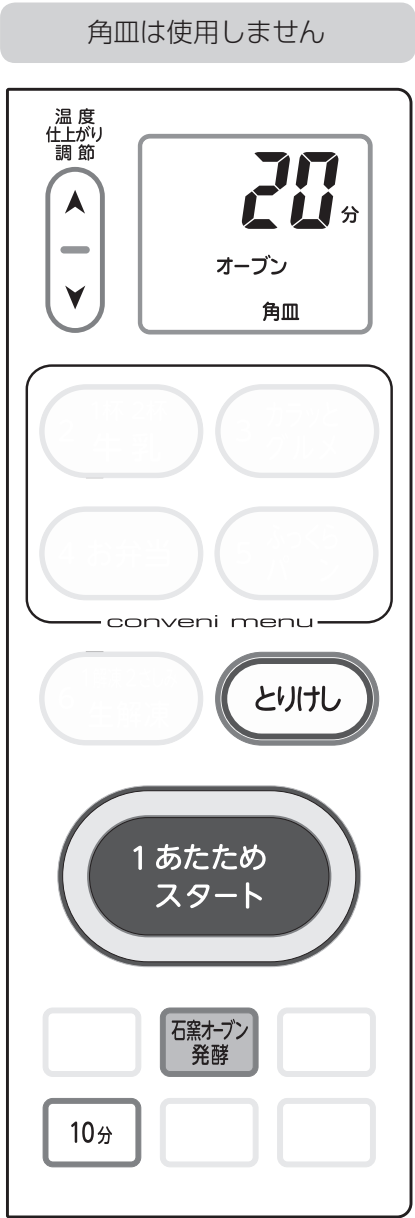
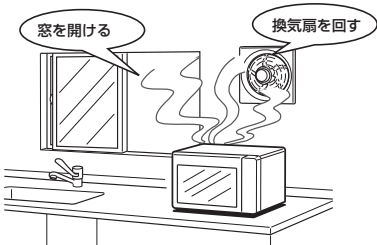
ゴム脚 4個(黒色ゴム)

部品コード 32582237

滑りやすい場所に製品を設置するときに使います。

庫内のカラ焼き

★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

角皿は使用しません

オーブンで20分カラ焼きする

1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める

2 石窯オーブン 発酵 を2回押す

3 を押して250℃に合わせる

4 10分 を2回押して20分に合わせる

• くり返してカラ焼きをしないでください。

5 1 あたため スタート を押す

▶ カラ焼き開始

▶ ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

1959
分 秒
オーブン
角皿

6 とびらを開ける

• 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

お知らせ

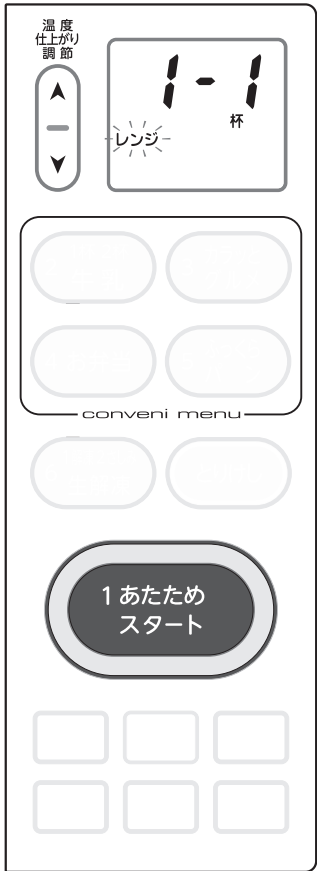
「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。
（48～49ページ参照）

庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってからカラ焼きしましょう

時間・出力を合わせずに自動調理

ごはん・おかずの あたため

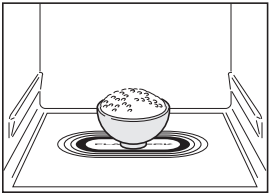
★ 一度にあたためられる分量は室温のごはんで100〜600gです。

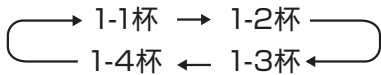
角皿は使用しません

例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、楕円を目安に庫内中央に置きます。

2 を押す

20 秒 レンジ

途中で残り時間を表示します。

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに

と変わります。(5秒以内)

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後15秒以内に「温度・仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ∧ を押すと〔強め〕、∨ を押すと〔弱め〕になります。
強め、弱めとも1、2があります。

上手にあたためるために

＊加熱時間のセットのしかた

表示	1-1杯	1-2杯	1-3杯	1-4杯
加熱時間	40秒	1分20秒	2分	2分40秒

仕上がり調節	強め1	強め2	弱め1	弱め2
加熱時間	10秒長くなる	20秒長くなる	10秒短くなる	20秒短くなる

●室温や冷蔵の食品

ラップは必要ありませんが、カレーなどの飛び散りやすいものはラップをします。

- ごはん…かたまりをほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
- 煮物…煮汁を切ります。
- 蒸し物…パサついているときは霧を吹きます。

加熱の目安時間

ラップあり…○　ラップなし…×

メニュー名	分量	セット内容	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	あたため1回押し	約40秒	×
スープ・みそ汁	1杯(150ml)	あたため2回押し	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	あたため2回押し、〔弱め2〕	約1分	×
カレー・シチュー	200g	あたため2回押し、〔強め2〕	約1分40秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	あたため1回押し、〔弱め1〕	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(80g)	あたため1回押し、〔弱め1〕	約30秒	○

●冷凍した食品はラップをして、器にのせてあたためる

- 冷凍ごはん…小分けに冷凍したものを、**皿や器に入れ**ラップをします。
- 市販の冷凍食品…容器に移しかえます。
- 冷凍野菜…「レンジ出力切換」で様子を見ながらあたためます。(20〜21・25ページ)

加熱の目安時間

ラップあり…○

メニュー名	分量	セット内容	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	あたため3回押し、〔弱め1〕	約1分50秒	○
冷凍カレー・シチュー	300g	レンジ600W　約9分	約9分	○
冷凍しゅうまい	6コ(100g)	あたため2回押し、〔強め1〕	約1分30秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(80g)	あたため2回押し、〔弱め1〕	約1分10秒	○

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをしてあたためる

- 深めの器に入れ、ラップをしてあたためた後混ぜ合わせます。

●冷蔵のものは、あたたまりにくいため、お好みに応じて仕上がり調節〔強め〕であたためる

●食品の分量にあった容器を使用する

次のものは 1あたためスタート では、加熱できません

●牛乳などの飲みもの

→「牛乳」であたためる。(16〜17ページ)

→「レンジ出力切換」で様子を見ながらあたためる。(20〜21・25ページ)

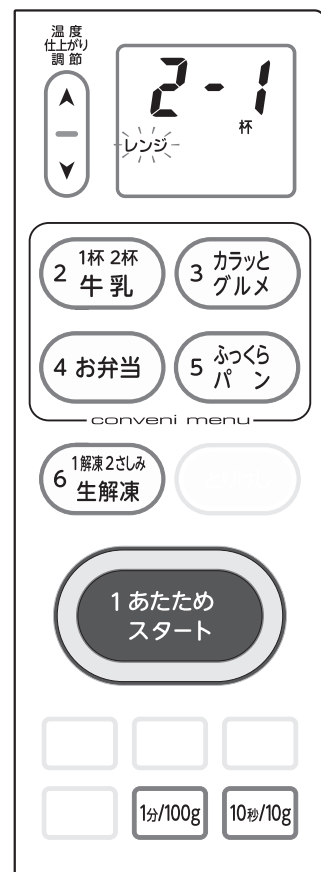
●魚や肉の解凍

→「生解凍」でコースを選んで解凍する。(16・19ページ)

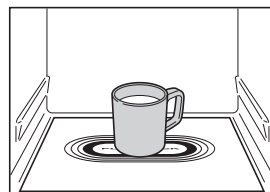
時間・出力を合わせずに自動調理

牛乳/カラッとグルメ/お弁当/ふっくらパン/生解凍

★ 16ページで操作のしかたを、17〜19ページで各メニューのあたためのコツを説明しています。

角皿は使用しません

例：牛乳をあたためる

1 食品を入れる

• 楕円を目安に庫内中央に置きます。

2 (2 1杯 2杯 牛乳)を押して カップの数に合わせる

• 押すごとに 2-1杯 ⟷ 2-2杯 と変わります。

途中で残り時間を表示します。

生解凍のときは、メニューキーを押した後 1分/100g 10秒/10g を押して重さを合わせる

• 最大設定重さ：600g

3 (1 あたため スタート)を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

• メニューによっては容器などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→手順 2 でメニューを選んだ後、∨∧を押して加減する。（「生解凍」は重さを合わせた後に選びます）

• ∧を押すと〔強め〕、∨を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2があります。

●「牛乳」「カラッとグルメ」「お弁当」「ふっくらパン」

• スタート後も15秒以内であれば変更することができます。

●「牛乳」

• 現在の設定が次回から自動設定されます。

■調理終了後さらにあたためたいとき

→手動調理で様子を見ながら行う（20〜21・25ページ）

2 牛乳

角皿は使用しません

楕円を目安に庫内の中央に置いてあたためます。

• 分量…1〜2杯
• 容器…広口のマグカップ。(容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります)
• 1杯の分量…容器の8分目。(約200㎖。少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
• 取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。
  ・あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
  ・あたためた後は少し時間をおいて取り出してください。
• 仕上がり調節…1杯の量が少ないときは弱めに、多いときは強めにする。
• 常温で保存していたときは、「温度・仕上がり調節」〔弱め1〕であたためてください。
• さらにあたためたいときは、「レンジ出力切換」で様子を見ながら行ってください。(20〜21・25ページ)

4 お弁当

角皿は使用しません

コンビニエンスストア、スーパーなどで購入した弁当をあたためます。

メニューキーを押すごとに 4-1お弁当 ⟷ 4-2どんぶり と変わります。

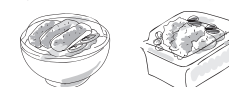
• 分量…1人分(弁当1コ)
• あたためかた…弁当は、包装をはずさずに楕円を目安に庫内中央に直接置いてあたためます。(しょうゆやマヨネーズなどの調味料は必ず取ってください)
• さらにあたためたいときは、「レンジ出力切換」で様子を見ながら行ってください。(20〜21・25ページ)

あたためることができる弁当

コンビニエンスストアで売られているもの

4-1：お弁当
ごはん・おかずが分かれている幕の内弁当など
1辺が約19㎝以下の大きさ

(1辺が19㎝よりも大きくて、庫内底面に置ける大きさのものは、「温度・仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。)

4-2：どんぶり
ごはんの上に具がのっている牛丼など

加熱後の弁当の状態
弁当の種類によって、あたたまり具合が異なります。
• 揚げものは熱めに、厚みのある食品は少しぬるめに仕上がることがあります。
• 漬けものなどもあたたまります。

あたためることができない弁当

お弁当屋さんの持ち帰り弁当

浅い容器に入っている焼きそばやスパゲッティなど

唐揚げ・しゅうまいなどの小分けのお惣菜

おにぎり

上手にあたためるために

●1コずつあたためる
• 2コ同時に入れたり、上下に積み重ねると上手にあたたまりません。

●購入後、なるべく早めにあたためる
• 買ってきたお弁当(食品の温度は約20℃)をすぐにあたためます。
• 冷蔵庫に保存した場合は「温度・仕上がり調節」〔強め〕であたためます。

●容器を確認する
• コンビニエンスストアやスーパーで売っている弁当以外はレンジ加熱に向かない容器(発泡スチロールなど)を使っている場合があるため、あたためないでください。

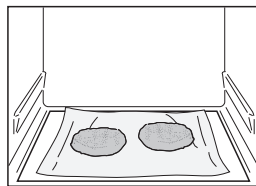
●卵は加熱しない
• ゆで卵や目玉焼きが丸のまま入っている場合は破裂する恐れがあるため、取り出してください。

3 カラッとグルメ

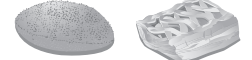
角皿は使用しません

室温の揚げもの・焼きもの、市販の調理済み食品をあたためます。

- 分量…100～200ｇ
- あたためかた…庫内中央に直接オーブンシートをのせ、食品の包装・容器を取りはずし、オーブンシートの上に置いてあたためてください。

※熱さの好み、種類、個数によって「温度・仕上がり調節」で加減します。
※冷蔵の調理済み食品は「温度・仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。
※市販の調理済み冷凍食品はできません。

5 ふっくらパン

角皿は使用しません

市販のパン(惣菜パン・菓子パンやバターロールなど)をあたためます。

メニューキーを押すごとに

5-1 調理パン(ふっくら) → 5-2 調理パン(サクサク) → 5-3 パン と変わります。

- あたためかた…庫内中央に直接オーブンシートをのせ、食品の包装・容器を取りはずし、オーブンシートの上に置いてあたためてください。

	5-1 調理パン(ふっくら)	5-2 調理パン(サクサク)	5-3 パン
パンの種類	惣菜パン・菓子パン		パン
	ホットドックなどの具入りパンやメロンパン ※メロンパンは〔弱め〕であたためてください。	カレーパンなどの揚げパンや、アップルパイなどのデニッシュ風パン	バターロールやフランスパンなど
仕上がり	パンはふっくら 具もあたたかく	外はパリッとサクサク 中まであたたかく	外はパリッと 中はふんわり
分量	1コ(約100ｇ)	1コ(約100ｇ)	2コ(1コ約30ｇ)
目安時間	約3分	約4分	約3分

※冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。
※熱さの好み、パンの初期状態(冷蔵/室温)、個数によって「温度・仕上がり調節」で加減します。
※食パンのトーストは26ページを参照して焼いてください。

お願い

●**包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱**

- レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。容器などに移さず、必ず庫内中央に直接オーブンシートにのせて置きます。

6 生解凍

角皿は使用しません

楕円を目安に庫内中央に置いて解凍します。
庫内端に置くと、解凍がうまくできません。

メニューキーを押すごとに 6-1解凍 ⟷ 6-2さしみ と変わります。
重さ設定を行ってからスタートしてください。(16ページ)

6-1：解凍

- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍。

6-2：さしみ

- さしみ用(まぐろなど)。サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べ頃に解凍。

- 分量…100～600g
  初めに食品の重さを量っておきます。
- ラップをはずして解凍します。
- 発泡トレイのまま解凍できます。
- 解凍する食品の分量が100g未満の場合や解凍不足のときは
  →「レンジ200W」で様子を見ながら解凍してください。(20～21・25ページ)

上手に解凍するために

●**ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する**

- 発泡トレイごと冷凍した食品はトレイのまま解凍できます。

●**発泡トレイを使わないで解凍するときは**

- ラップなどに包んで冷凍した、肉や魚は平らな皿にペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●**冷凍庫から出してすぐ、コチコチの状態で解凍する**

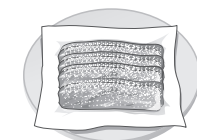
●**アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ**

- 分量の多いときや形が均一でないときは周囲を包むことをおすすめします。
- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。

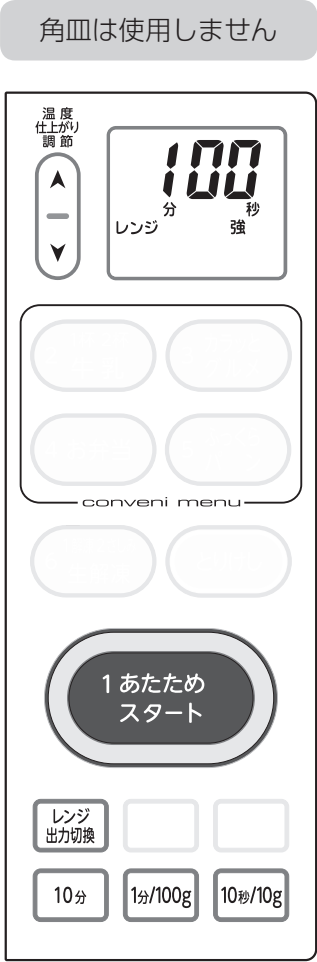
●**解凍する食品の大きさをそろえる**

- 上手に解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は「温度・仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●**庫内を十分冷ましてから解凍する**

- オーブンなどヒーター加熱調理の後などで庫内の温度が高いときに「生解凍」を設定し「スタート」キーを押すと表示部に「C21」と「高温」が表示されます。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

時間・出力を合わせて

レンジで調理する

角皿は使用しません

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、楕円を目安に庫内中央に置きます。

2 レンジ出力切換 を押す

例：レンジ600Wのとき

• 押すごとに

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ850W → レンジ600W

と変わります。

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

• 最大設定時間

レンジ850W	：　3分
レンジ600W、500W	：20分
レンジ200W	：90分

4 1あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■出力を組み合わせて使いたいときは(煮込みなどのときに使います)

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
　レンジ操作(20ページ)の手順2～3をくり返す
　1)レンジ600W15分に合わせ、
　2)レンジ200W30分に合わせ、
　3)スタートを押す

• レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
• 最初の設定は850W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→加熱中に「温度・仕上がり調節」を押して調理時間を1分ずつ増減する

• 850W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは10秒単位の増減になります。
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、850Wで3分、600W・500Wで20分、200Wで90分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

• あたためはラップ不要ですがメニューによってはラップをかけてあたためます。
　詳しくは設定時間の目安(25ページ)や料理集を確認してください。

■冷凍食品

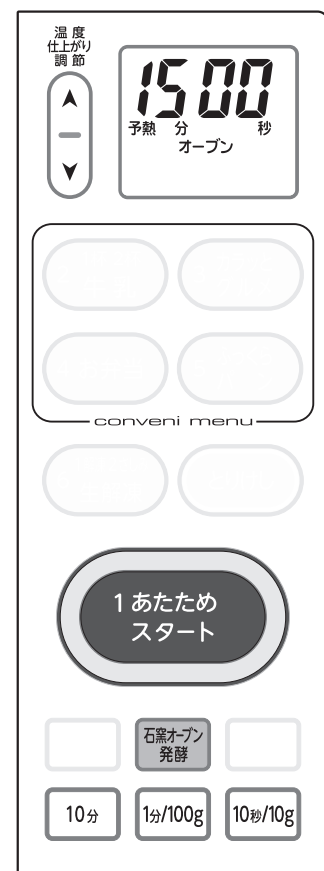
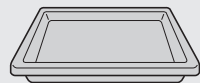
市販の冷凍食品をあたためるときは、パッケージ記載の出力と加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、あたための過不足があるときは、様子を見ながら時間を調節してください。

お願い

ミックスベジタブルは、少量でのあたためはしないでください。
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

時間・温度を合わせて

オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

使用する付属品

予熱あり

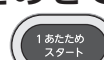
1 庫内に何もセットしないで

 を1回押す

2 を押して温度を合わせる

- 押すごとに10℃ずつ変わります。
- 設定温度：100〜250℃

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 を押して予熱開始

▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

5 角皿に食品をのせて庫内に入れ、 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

予熱なし/発酵

1 角皿に食品をのせて庫内に入れ、

 を2回押す

2 を押して温度を合わせる

- 設定温度：100〜250℃
- 発酵の設定温度：40℃、30℃

3 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。(発酵は除く)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中に「温度・仕上がり調節」を押して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→加熱中に「石窯オーブン 発酵」を押し、温度を表示中(5秒間)に「温度・仕上がり調節」を押して10℃ずつ増減する。(発酵は除く)

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→できません。

■設定温度と予熱温度の関係

→設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が200℃以上のときは予熱温度は200℃になります。

■予熱時間の目安は

→200℃のとき、約10分です。

発酵

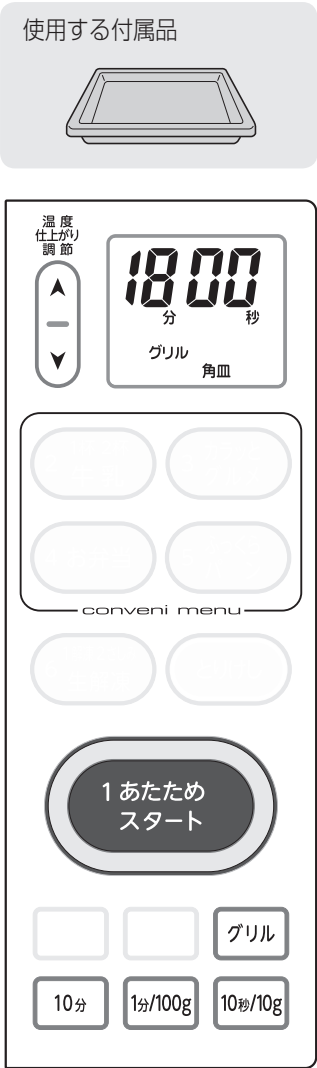
●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

- 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は40℃、30℃の設定ができます。

時間を合わせて

グリルで調理する

使用する付属品

例：グリルで魚を焼く

1 食品を入れて

グリル を押す

2 10分 1分/100g 10秒/10g を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：30分

3 1 あたため スタート を押す

▶ 加熱開始

お知らせ

両面にしっかり焼き色をつけるために、
必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気を付けて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→加熱中に「温度・仕上がり調節」を押して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は、増やせる時間を含め、30分までです。

設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。　ラップあり…○／ラップなし…×

お願い

食品は加熱しすぎると、発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながらあたためてください。

あたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約1分	×
スープ・みそ汁	1杯(150ml)	約1分50秒	×
野菜の煮物	150g	約1分30秒	×
カレー・シチュー	200g	約2分20秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約40秒	○

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	200g	約3分20秒	×
	400g	約6分20秒	×
	600g	約9分	×
魚	200g	約3分	×
	400g	約5分	×
	600g	約7分	×

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	×
お酒	1杯(160ml)	約1分	×
水(常温)	1杯(200ml)	約1分20秒	×
コーヒー(常温)	1杯(200ml)	約1分20秒	×

冷凍した食品のあたため(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分40秒	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約9分	○
冷凍しゅうまい	6コ(100g)	約2分	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約1分30秒	○

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約2分40秒	○
さといも	100g	約2分10秒	○
かぼちゃ	150g	約3分10秒	○

■ゆでものは下記の要領で手動で加熱します。

葉菜ゆでもの(ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど)

- 分量…100～300ｇ
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせ、加熱します。加熱後は流水でアクを取ります。

根菜ゆでもの(じゃがいも/かぼちゃ/にんじんなど)

- 分量…100～300ｇ
- ゆでかた

丸ごとゆでるとき…水洗いしてラップできっちり包み、平皿にのせて加熱します。
加熱後しばらく置いて繰り越し加熱(約5分)を利用します。

切ってゆでるとき…皮をむき、大きさをそろえて切り、水をふりラップで包み、
平皿にのせて加熱します。

**加熱終了後は繰り越し加熱(食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと)を利用しましょう。
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。**

野菜のゆでもの(レンジ600W)

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約2分	○
	キャベツ	100g	約2分	○
	ブロッコリー	100g	約2分	○

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約4分	○
	かぼちゃ	150g	約3分	○
	にんじん	100g	約2分	○

●容器は使用しないでください

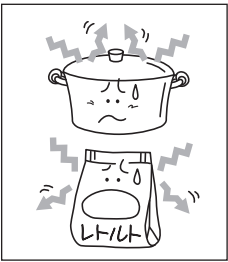
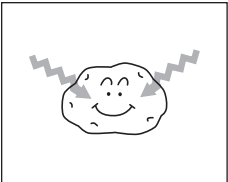
●水分を多く加えてゆでたい野菜(にんじんなど)は

→多めに水をふり、ラップをして加熱する。

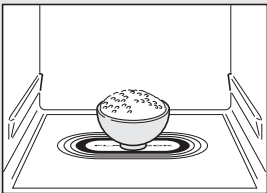
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

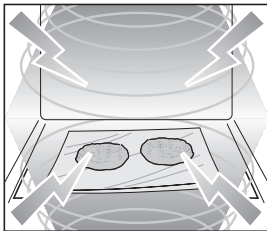
電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例
あたため、牛乳、お弁当、生解凍

レンジ調理のポイント

- **加熱時間は**
  食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。
- **レンジ加熱は**
  食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

角皿は使用しません

レンジ＆ヒーター加熱

電波と、ヒーターで食品を加熱します。

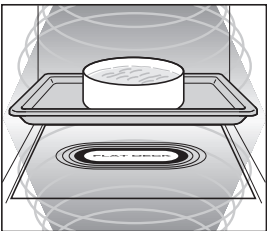
自動調理メニュー例
カラッとグルメ、ふっくらパン

角皿は使用しません

ヒーター加熱

オーブン調理

上下ヒーターを利用した庫内全体の熱で、食品を焼き上げます。

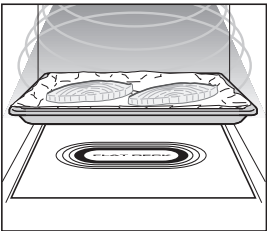
角皿
- お惣菜を調理するときなどに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

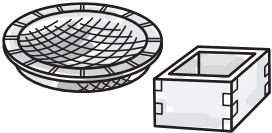
※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

オーブン調理のポイント

- **食品の置きかたは**
  加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。
- **加熱時間は**
  食品の様子を見ながら加減してください。
  続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。
- **加熱中は**
  庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。
- **焼きムラが気になるときは**
  加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

角皿
- 魚などを、焼くときに使います。

- **均等に焼き色を付けるために**
  加熱途中で食品を裏返します。
- **加熱後は**
  焦げすぎを防ぐため、すぐ取り出しましょう。

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：ガラス	レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	**使えません** カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	**使えません**

容器の種類：プラスチック	レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	使えます • ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 • 油脂、糖分の多い食品を入れると、高温になり溶けることがあるので使えません。	**使えません** 溶けて変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	**使えません** 電波で変形するもの（ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では、発泡スチロール製のトレイが使えます。	**使えません**

容器の種類：陶磁器・漆器	レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器	使えます • ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。 • 電波で熱くなるものがあります。やけどに注意してください。	**使えません** ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	**使えません** 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	**使えません**

容器の種類：金属	レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	**使えません** とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：その他	レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品	**使えません** 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。	**使えません** ただし、耐熱加工を施した紙やオーブンシートは使えます。
アルミホイル	**使えません** ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。 取扱説明書・料理集の記載に従って使用してください。 生解凍：19ページ	使えます 角皿に敷いたり、焦げめの加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃以上）	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	**使えません** 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた　お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

プラグを抜く

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

プラグを抜き冷めてから

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

禁止

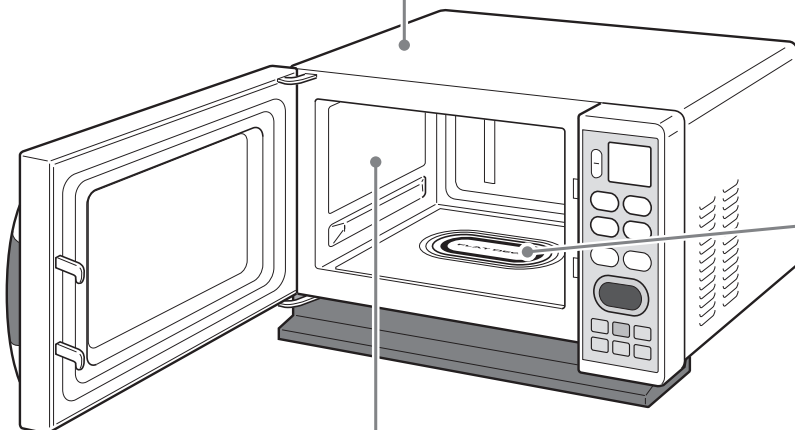
食品や肉汁などで、汚れたままにしない

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。

・付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
ひどい汚れは薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
- 水をかけないでください。さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い
- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になります。

■**お手入れしても庫内の臭いがとれないとき**

カラ焼き(12～13ページ)してください。
臭いがやわらぎます。

■**長期間ご使用にならないとき**

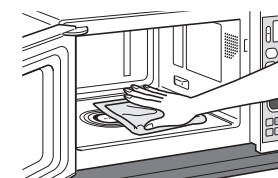
電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い

住宅家具用洗剤(弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など)、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

禁止

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー(クリームクレンザー)を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷が付くのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷が付いたり、割れることがあります。

角皿

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。汚れは洗い桶などの中で落とす。
- 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。
- 角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。

お願い
- 角皿は使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 角皿は金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷が付いたり、変形することがあります。

お料理が上手にできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品があたたまらない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
「あたため」キーであたためると熱くなりすぎる	•「温度・仕上がり調節」〔弱め〕であたためてください。
ごはんなどの食品がぱさつく	• あたためる前に霧を吹くなど、水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮物・煮魚などの煮汁が飛び散る	• 汁気を切って深めの容器に入れてあたためます。
冷凍ごはんがあたたまらない	•「レンジ出力切換」で出力を選び、時間を合わせて様子を見ながら行ってください。
フライや天ぷらがベチョッとする	•「3 カラッとグルメ」であたためると、カラッと仕上がります。
おかずがあたたまらない	•「温度・仕上がり調節」〔強め〕であたためてください。

●牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	•「2 牛乳」であたためていますか？ • 1杯約200mlを基準としています。基準の量に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。1杯の量が少ないときは「温度・仕上がり調節」〔弱め〕で、1杯の量が多いときは〔強め〕であたためます。

●生解凍

上手に解凍できない	• うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 • 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	• 食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 • 解凍不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら解凍してください。

●ゆでもの

野菜が乾燥気味になる	• 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	• かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	• 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 • 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	• ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	• 粉をふるって入れましたか。 • 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	• 卵の泡立てすぎはありませんか。

●シュークリーム

ふくらみが悪い	• 分量は正しく量りましたか。 • 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

焼き色にむらがある	• 生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

ふくらみが悪く、かたい	• 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 • 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

こんな表示が出たときは

表示例	理由（原因）	処置
「扉」表示 扉	•「あたため」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	• もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「高温」表示 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	• とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか、調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。）
「C21」と「高温」表示 C21 高温	• オーブンなどヒーター加熱調理のあとなどで、庫内温度が高いときに「発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	•「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	• オーブンなどヒーター加熱調理のあとなどで、庫内温度が高いときに「あたため」「牛乳」「お弁当」「生解凍」を開始すると表示します。	•「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
「H」表示 H02 表示番号　など	• 製品が故障している場合があります。	• 電源プラグを抜き、販売店または東芝生活家電ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「d」表示 d	• デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 • デモモードが設定されていると加熱が行われません。 • デモモードとは店頭で実演するためのモードです。	•「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約３秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。さらに、「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約３秒)押したあと「とりけし」キーを押してください。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 一度とびらを開けると、表示されます。
調理中、カチカチと音がする。	• 製品内部のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	• 熱収縮による庫内壁面の音で故障ではありません。
レンジ調理の開始時及び途中に、ボコンという音やチリチリという連続音がする。	• レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	• 製品内部を冷却するファンの音で故障ではありません。 • レンジ調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 • オーブン・グリル調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	• 省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。このときキーも受け付けません。 (とびらを開け、食品を入れてから操作してください。)
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	• とびらを開けたとき表示される仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	• 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	• ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた(49ページ)を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
■予熱終了のときは→ピーッピーッピーッピーッピーッ
■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ
■異常表示のときは→ピピピピピピピ

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由(処置)
まったく動かない。	• 停電ではありませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 • 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 • 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」キーを押しても加熱されない。	• 「扉」が表示されていませんか。 とびらを閉めてから1分すぎるとスタートしません。 (一度とびらを開閉してからキーを押してください。)
「牛乳」「お弁当」キーを押し、「スタート」キーを押しても加熱されない。	• 「高温」が表示されていませんか。 (とびらを開けて庫内をさまし、表示が消えてからキーを操作してください。)
「スタート」キーを押しても加熱されない。	• とびらがきちんと閉まっていますか。 • デモモードになっていませんか。47ページの「d表示」を参照して解除してください。
料理のでき上がりが悪い。	• 調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。) • 庫内が、熱いまま自動調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。) • 食品の量は適当でしたか。 • 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 • メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
煙やいやな臭いが出た。	• 庫内のカラ焼きはしましたか。 • 庫内やとびらが汚れていませんか。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に とりけし をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す

2 続いて ▲ を押す

全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に とりけし をピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押す

2 続いて ▼ を押す

■ブザー音を鳴るように元にもどす

ブザー音を消す操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1400W（14.2A）、ヒーター加熱1100W（11.0A）		
高周波出力	850W※1・600W・500W・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター出力	上650W・下420W		
温度調節範囲	発酵（30、40℃）、100～250℃※2		
外形寸法	450（幅）×362（奥行）×298（高さ）㎜		
庫内有効寸法	270（幅）×330（奥行）×172（高さ）㎜		
質量（重量）	11kg	総庫内容量	17L
コードの長さ	1.4m	区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.1kWh/年	オーブン機能の年間消費電力量	9.3kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	年間消費電力量	69.4kWh/年
タイマー時限	レンジ850W：3分 レンジ600W・レンジ500W：20分 グリル：30分 レンジ200W・オーブン・発酵：90分		

※1 定格高周波出力850Wは短時間高出力機能（約3分間）であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オーブン温度を210℃以上に設定した時は、調理開始後19分で200℃に切り換わります。250℃での運転時間は約5分です。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）
- 総庫内容量とはJISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝オーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝オーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理・お取り扱い・お手入れについてご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-76
受付時間：365日　9:00～20:00
携帯電話・PHSなど　022-774-5402（通話料：有料）
FAX　022-224-6801（通信料：有料）

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 46～49ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　名	オーブンレンジ
形　名	ER-J3
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ 電話番号	お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝オーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝オーブンレンジ

形　名 **ER-J3**

東芝ホームアプライアンス株式会社

リビング機器事業部

〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

K033030100-C